

PERSONNALITÉ DU MOIS

Marilyn Bourguignon Centre Ascendant Yoga



Résidente des Laurentides depuis sa tendre enfance, Marilyn poursuit ses études secondaires au Collège Letendre et termine son Cégep au Collège Montmorency à Laval avec un DEC en physiothérapie.

Ses différents engagements dans la pratique de la physiothérapie et de la massothérapie répondent à sa recherche du bien-être.

Son élan vers l'entraide la porte, depuis le cégep vers des programmes où elle peut redonner à la communauté. Par l'entremise de Jeunesse Canada Monde, elle a séjourné à Cuba et en Ontario, participant à des activités qui lui ont permis d'apprécier que c'est en donnant qu'on reçoit. Elle a aussi participé à un programme du cégep destiné à redonner des soins en physiothérapie au Sénégal.

Marilyn Bourguignon impressionne non seulement par son élégante stature mais par l'aura de paix qui se dégage de son regard ponctué d'un doux timbre de voix qui inspirent la confiance. À la vingtaine, elle est victime d'un épisode dépressif. La recherche d'une alternative à la médication la conduit vers des cours en méditation. C'est en 2020 qu'elle s'inscrit à Yoga Sangha dirigé par Sylvie Tremblay, reconnue pour avoir formé plus de 1000 enseignants à ce jour. Elle découvre dans la philosophie associée aux exercices un coffre d'outils apte à maintenir son équilibre de vie. Les résultats positifs de cette démarche lui confirment sa passion pour le yoga.

Devenu son nouveau mode de vie, son besoin de redonner l'incite à mettre en place un plan d'affaires et, en janvier dernier, elle réalise son rêve avec l'ouverture du studio Ascendant Yoga au cœur de Prévost. Les participants actuellement inscrits ont de 20 à 75 ans avec des degrés d'apprentissage adaptés.

Le yoga se définit comme un art de vivre qui mûrit avec le temps et s'enracine. Sa pratique vous permet de faire face aux défis de la vie avec un équilibre émotionnel qui transforme le malaise en une force qui devient une victoire sur soi, soit la qualité de vie que procure le bien-être.

Il n'y a qu'un pas à franchir et Marilyn Bourguignon saura répondre à toutes les questions sur les programmes offerts et vous rassurer sur les bienfaits de cette science.

Ascendant Yoga, 1025D, rue Principale à Prévost
info@ascendantyoga.ca
514 743-0650

COUPS de d'octobre

Je lève mon verre!

À la Brasserie artisanale Herman, on fêtait!

Le 11 octobre dernier, la Brasserie artisanale Herman ouvrait ses portes sur l'invitation de monsieur le maire Paul Germain. Les membres de son équipe et plus d'une trentaine de citoyens participaient à l'événement Bières et Chips. Monsieur le maire en a profité pour offrir une consommation à tous ceux qui renouvelaient leur adhésion à son parti, le Renouveau Prévostois. Les citoyens présents ont pu témoigner de leur satisfaction envers ce maire très dévoué pour sa ville et ses citoyens, porté sur son développement économique et orienté vers la protection de son environnement. Merci, monsieur le Maire, et longue vie à la Brasserie artisanale Herman!



955, chemin du Lac-Écho, Prévost 450 224-2626

Bravo!



L'UQO célèbre ses diplômés

Le 12 et octobre dernier La Collation des grades du Campus de Saint-Jérôme a récompensé près de 800 étudiantes et étudiants en présence de dignitaires, parents et amis dans la grande salle de conférence du Quartier50+. L'événement a pris des allures de fête et célébré ces jeunes diplômé(e)s à qui nous souhaitons un franc succès dans la poursuite de leur carrière.

5, rue Saint Joseph, Saint-Jérôme, QC. J7Z 0B7

Pour nos chiens poilus!

Ouverture officielle d'une nouvelle garderie canine

Une journée portes ouvertes réussie! Le samedi 14 octobre dernier tous les chiens en laisse accompagnés de leur maître ou maîtresse avaient rendez-vous au **Coin des Poilus du nord** pour l'ouverture officielle d'une garderie canine. Roxane, la propriétaire entourée de Cynthia l'éducatrice canine et d'Ariane et Guillaume, préposés à la pension et au toilettage ont accueilli les invités et répondu à leurs questions dans une atmosphère amicale et chaleureuse. Ce fut une sortie où les quatre pattes ont eu le plaisir de socialiser. Wouf que ça fait du bien!



Ariane, Roxane et Cynthia et les gardiens poilus bien-aimés du Coin des Poilus du Nord

6, chemin des Lilas, Sainte-Anne-des-Lacs 514 703-9871

Chez Pattes & Griffes



Journée BBQ Purina

Quelle belle façon de célébrer la nouvelle association de Pattes& Griffes en tant que distributeur officiel de la marque PURINA. Les 14 et 15 octobre derniers, parents et enfants ont pu admirer un regroupement d'animaux de la ferme, déguster des *hot-dogs* offerts par la direction à l'extérieur de la boutique, car le soleil était au rendez-vous! Un rabais de 15% s'appliquait sur tout ce qu'on pouvait trouver en magasin. Belle journée pour les enfants qui ont fait connaissance avec les animaux de la ferme!

745, boul. des Laurentides, Piedmont. 450 227-6077